LE MAGAZINE
DES ADHÉRENTS
D'ADRÉA MUTUELLE
N° 01 / JANV.-FÉV.-MARS 2012

Ma mutuelle mon mag'

Nouveau magazine

Trop @ccros aux écrans ?

Non à l'impôt sur la santé !

Les leçons du Mediator

ADREA mutuelle

ISSN EN COURS - 0,52 €

LES PRÉSIDENTS D'ADRÉA
De gauche à droite :
J. Riganti (Pays de Savoie),
B. Page (Ain),
B. Monnet (Franche-Comté),
J. Viallet (Alpes-Dauphiné),
H. Peslin (Bourgogne),
R. Llinarès (Unilia-Languedoc-Roussillon-Paca),
J.-M. Lagoutte (Centre-Auvergne),
M. Auvray (Muti-Normandie-Pays de la Loire, Bretagne).

2012, ADRÉA tourne une page essentielle de son histoire

Votée avec force et enthousiasme par les assemblées générales dans nos huit territoires, la fusion en une mutuelle ADRÉA unique se met en place aujourd'hui. Plus forte, plus innovante, votre mutuelle s'engage vers un avenir toujours plus solidaire en étant mieux à même de répondre aux évolutions des besoins de ses adhérents.

Vous avez aujourd'hui entre les mains, une première illustration concrète de ce regroupement. **Un nouveau magazine**, moderne et convivial, à destination de tous les adhérents ADRÉA, que vous recevrez quatre fois par an – en janvier, avril, juillet et octobre. Vous y trouverez les informations pratiques de votre mutuelle, l'actualité santé, des conseils de prévention, un dossier spécial sur un sujet de santé et bien-être, ou encore des débats alimentés par des points de vue d'experts. Véritable rendez-vous trimestriel entre vous et nous, *Ma mutuelle mon mag'* défend la spécificité mutualiste, propose une information de proximité, aide à décrypter les grands enjeux de société et fournit des clés pour mieux comprendre et mieux se soigner.

BONNE LECTURE À TOUS
ET EXCELLENTE ANNÉE 2012 !

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE
Faites-nous part de vos remarques et suggestions sur ce magazine à
mamutuelle-monmag@adreamutuelle.fr

Sommaire **N° 01** / Janvier-février-mars 2012

03 Actus
Un impôt sur la santé : votre mutuelle dit « Non ! »
Accès aux soins : aider les plus démunis
Nutrition : manger « à la française », c'est bon pour la santé

06 Conseils prévention
Stop aux accidents domestiques !

07 Santé et bien-être
Trop accros aux écrans? Comment préserver la vie de famille à l'ère du tout numérique

12 Esprit tranquille
Une retraite qui déménage ! Un tiers des Français changent de domicile à l'heure de la retraite

14 Tous concernés
Les leçons du Mediator

16 Ma mutuelle pratique
ADRÉA Mutuelle : de l'union à la fusion

18 Ma mutuelle en région
L'actualité dans nos huit régions

Ma mutuelle mon mag'/Editeur : ADRÉA MUTUELLE - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité - immatriculée sous le n° 311 799 878 - siège social : 104 avenue de Saxe 69003 Lyon. **Directeur de la publication** : Jacques Viallet. **Directeur de la rédaction :** Patrick Fourmond. **Rédactrice en chef :** Françoise Richaud-Tourneux. **Coordination des informations locales :** Jessica Gonnon. **Membres du comité de rédaction :** Florence Brianceau, Jean Legron, Monique Lemarchand, Christine Pansier, Louis Rizotti. **Conception-réalisation :** ENTRECOM. **Rédaction :** Jessica Gonnon, Béatrice Jaulin, Sophie Le Gall, Vanessa Marty, Brigitte Perrin, Françoise Richaud-Tourneux. **Crédits photo :** Corbis, Fotolia, ThinkStock, Rémi Malingrey, Agence Zoom, DR. **Imprimeur :** PRN - ZI Ouest, 28 rue du Poirier - 14650 Carpiquet. **Commission paritaire des publications et agences de presse :** dossier en cours. **Dépot légal :** À parution. **Périodicité :** Trimestrielle.

Dans le souci du respect de l'environnement, ce magazine est imprimé sur un papier 100% PEFC développement durable.

Un impôt sur la santé, votre mutuelle dit « Non » !

L'an passé, l'État décidait d'instituer une taxe de 3,5 % sur les contrats des complémentaires santé. Cette année encore, il continue d'utiliser les mutuelles, ainsi que tous les organismes complémentaires, comme collecteurs d'impôts en doublant cette taxe, qui passe donc à 7 % ! Cette mesure brutale, prise dans le cadre du plan de redressement des finances publiques, ne règle en rien le déficit abyssal de l'assurance maladie, et met en péril l'accès aux soins pour tous. Face aux nombreux déremboursements de la Sécurité sociale, une mutuelle n'est pas un luxe.

Taxer les mutuelles, c'est taxer les adhérents

Soumises à ces prélèvements fiscaux, les mutuelles n'ont pas d'autre choix que de les répercuter sur leurs cotisations. Sociétés à but non lucratif, elles n'ont pas d'actionnaires et n'ont pas de capitaux à rémunérer. Elles sont soumises à des règles strictes, qui les obligent à constituer des réserves suffisantes pour couvrir les garanties souscrites par les adhérents. Taxer les contrats santé, c'est donc taxer le budget des ménages. Avec ces 7 %, auxquels s'ajoute la taxe CMU de 6,27 %, cela représente **près de 14 % de taxes obligatoires sur la protection santé complémentaire** qui sont intégralement reversées à l'État et ne peuvent être utilisées pour les remboursements de soins. En plus de cette fiscalité imposée, les cotisations doivent tenir compte des hausses prévues des coûts de santé. C'est-à-dire à la fois l'augmentation des tarifs médicaux et l'accroissement de la consommation de soins. ●

29 % DES FRANÇAIS RENONCENT À SE FAIRE SOIGNER FAUTE DE MOYENS

Dans les trois quarts des cas ce sont les soins dentaires et les lunettes qui sont concernés, mais 12 % portent aussi sur les soins courants. Résultats d'un baromètre Cercle santé-Europ Assistance, ces chiffres traduisent une réelle dégradation de l'accès aux soins dans l'Hexagone, puisque seuls 11 % renonçaient à des soins en 2009. Cette situation place la France en avant-dernière position en Europe, devant la Pologne.

Vous aussi, signez la pétition !

Le mouvement mutualiste se mobilise et lance une pétition pour refuser le doublement de la taxe obligatoire. Participez massivement à cette vaste campagne en signant la pétition mise en ligne sur www.adrea.fr ou sur le site de la Mutualité française www.mutualite.fr/petition. Des formulaires sont aussi mis à votre disposition pour signer dans toutes les agences ADRÉA Mutuelle. Parlez-en autour de vous et, tous ensemble, défendons une santé solidaire et accessible à tous ! ●

880 000
malades d'Alzheimer en France en 2011

30 000 ont moins de 35 ans

225 000 nouveaux cas déclarés chaque année

Les femmes sont **3 fois** plus touchées que les hommes

Plus de la moitié des malades n'est pas diagnostiquée

LES BONS CLICS DU WEB

www.lesaventuriersdesglobules.fr
Un site réalisé par l'Établissement français du sang pour **les 8-10 ans**. Les donneurs de demain découvrent le don du sang de façon ludique et pédagogique, à l'aide de jeux et de quiz.

www.asthmatiic.org
Un nouveau site communautaire pour mieux vivre son asthme au quotidien en partageant informations et expériences à travers des témoignages. Les plus : des ressources pédagogiques et des vidéos d'experts et de malades.

Pharmacovigilance
Mode d'emploi

Qu'est-ce que la pharmacovigilance ?
La pharmacovigilance a pour objectif de prévenir et de réduire les risques liés aux médicaments, en permettant notamment de déclarer leurs effets indésirables.

Qui est concerné ?
Jusqu'à présent, seuls les professionnels de santé pouvaient signaler les risques médicamentaux. Désormais, les patients et les associations de patients ont aussi la possibilité de le faire.

Comment déclarer les effets indésirables ?
Via un formulaire disponible sur www.afssaps.fr, le site de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé, qui coordonne l'ensemble du système. Le patient doit remplir ce formulaire (seul ou aidé d'une association de patients), puis l'envoyer à l'un des trente et un centres régionaux de pharmacovigilance, dont les coordonnées figurent sur le site. ●

Accès aux soins
Aider les plus démunis

Les personnes à revenus modestes peuvent bénéficier d'une aide pour payer leur complémentaire santé. Il s'agit du dispositif appelé chèque santé. L'aide est accordée en fonction des ressources et varie selon l'âge du bénéficiaire. La demande doit être faite auprès de sa caisse de Sécurité sociale. Celle-ci envoie en retour une « attestation chèque », qu'il suffit de présenter à sa mutuelle, et le montant de l'aide sera déduit de la cotisation. L'aide est accordée pour un an et reconduite l'année suivante sur nouvelle justification de ressources. Le plafond pour en bénéficier a été relevé à compter du 1er janvier 2012. Il est égal à celui de la couverture maladie universelle (CMU) majoré de 35 % pour une personne seule. ●

Montant de l'aide déductible

Âge du bénéficiaire (au 1er janvier de l'année en cours)	Montant de l'aide (par personne)
Moins de 16 ans	100 €
De 16 à 49 ans	200 €
De 50 à 59 ans	350 €
60 ans et plus	500 €

Nutrition

Manger « à la française », c'est bon pour la santé !

Le modèle alimentaire français contribuerait à limiter le risque d'obésité, selon une récente étude du Centre de recherches pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc). En faisant trois repas par jour, à des horaires réguliers et de façon conviviale, 87 % des Français adultes sont moins tentés de grignoter. Et le fait que 80 % d'entre eux mangent en famille, entre amis ou entre collègues réduit le risque de comportements compulsifs. Aux États-Unis, au contraire, le grignotage est une habitude et le nombre de repas varie de 1 à 5 par jour, à des horaires très irréguliers. Malgré les contraintes liées au monde du travail, aux changements du modèle familial traditionnel et à la simplification des repas, le modèle alimentaire français reste une référence. Un modèle qui continue de faire la démonstration de son efficacité, notamment lorsqu'on le compare à celui des États-Unis, où l'obésité touche 26,9 % des adultes, contre 14,5 % en France. ●

ZOOM

SODAS : UNE TAXE EN ÉBULLITION

Votée en août, la taxe sur les boissons gazeuses sucrées a finalement été doublée et élargie aux sodas avec édulcorants. Au lieu des 120 millions d'euros de recettes prévus, la mesure rapportera 250 millions, dont la moitié financera un allègement de charges patronales pour les salariés agricoles. Côté consommateurs, elle devrait se traduire par une augmentation de 2 centimes d'euros du prix de la canette, effective dès janvier 2012. Le ministre de la Santé avait justifié cette taxe par la lutte contre l'obésité, mais les industriels ont obtenu qu'aucune mention de santé publique ne lui soit associée.

Seniors
La vitamine antichutes

La vitamine D permettrait de diminuer de 22 % le risque de chutes chez les personnes âgées. C'est ce qu'affirme une analyse publiée dans la revue *Journal of The American Medical Association*. Non seulement cette vitamine contribue à lutter contre l'ostéoporose en renforçant la densité osseuse, mais elle a aussi un effet direct sur la masse musculaire et améliore l'équilibre. ●

Maladies professionnelles
Coup de pouce pour l'épaule

Les pathologies de l'épaule, telles que la tendinopathie aiguë ou chronique, et la rupture de la coiffe des rotateurs, qui figurent parmi les plus invalidantes, font désormais partie de la liste des maladies professionnelles. Les assurés pourront bénéficier d'une prise en charge particulière et d'indemnités. ●

Prévention
Le souffle de la vie

L'alcool au volant est la première cause de mortalité sur les routes françaises. Pour lutter contre ce fléau, une nouvelle mesure vient d'être adoptée : des éthylotests devront désormais être disponibles dans les 5 500 établissements autorisés à fermer entre 2 h et 7 h du matin (discothèques, bars à ambiance musicale, cabarets et bars d'hôtel). Les éthylotests chimiques ou bornes électroniques, financés par les patrons de ces établissements, devront se trouver près de la sortie, être visibles et signalés par l'inscription : « Ici, pour savoir si vous pouvez conduire, demandez un éthylotest. » ●

Responsables de près de 20 000 décès par an, les accidents de la vie courante pourraient, pour la plupart, être évités grâce à quelques mesures simples. Voici, pièce par pièce, les principales précautions à prendre.

STOP aux accidents domestiques !

1 La cuisine

Pensez à placer tous les ustensiles tranchants hors de portée des enfants et mettez les produits ménagers sous clé ou dans un placard équipé de bloque-portes. Ne laissez pas dépasser la queue des casseroles sur le feu. Équipez votre four d'un système de double porte ou d'une porte isolante. Placez un mitigeur thermostatique sur votre robinet pour bloquer la température de l'eau à 38 °C.

2 La chambre

Gardez le lit à barreaux (aux normes européennes) jusqu'aux 2 ans de votre enfant et préférez la turbulette à la couette et à l'oreiller pour limiter les risques d'étouffement. Installez des bloque-fenêtres et des cache-prises, et fixez toutes les armoires ou étagères au mur. Ne laissez jamais un enfant seul sur une table à langer.

3 La salle de bains

Placez tous les médicaments et accessoires coupants dans une armoire à pharmacie inaccessible aux plus jeunes. Posez un tapis antidérapant au sol et dans la baignoire. Équipez les robinets de mitigeurs thermostatiques. Placez les prises à plus de 60 cm de toute source d'eau et rangez les appareils électriques après utilisation. Ne jamais laisser un enfant seul dans la salle de bains lorsqu'il est dans la baignoire.

4 Le salon

Évitez les prises multiples, qui peuvent provoquer des surcharges de courant et mettre le feu. Utilisez des bloque-fenêtres et installez un kit de protection si vous avez une cheminée. Attention aussi aux coins des tables basses et aux plantes et fleurs toxiques (les jeunes enfants mettent tout à la bouche).

5 Dehors

Fermez le portail. Ne laissez aucun outil ou produit de bricolage à l'abandon ou à la portée des enfants. Pensez à débrancher les appareils (tondeuses, tronçonneuses, taille-haies...) avant nettoyage. Équipez-vous de protections (gants, lunettes et chaussures robustes). Si vous possédez une piscine, respectez les normes de sécurité (alarme, barrière, bâche...). Installez le barbecue dans un endroit stable, à l'abri du vent et loin de tout ce qui peut s'enflammer. Ne jamais utiliser d'alcool ou d'essence pour le raviver. Surveillez-le en permanence et gardez toujours une source d'eau à proximité.

À NOTER

ÉQUIPEZ-VOUS DE DÉTECTEURS DE FUMÉE

En 2015, tous les logements devront être équipés d'au moins un détecteur avertisseur de fumée. Autant anticiper ! Il est recommandé d'installer au moins un détecteur à chaque étage de la maison, y compris au sous-sol. La plupart des incendies meurtriers ayant lieu la nuit, placez un détecteur près de votre chambre pour pouvoir l'entendre. Vérifiez qu'il porte la mention EN 14604 et le marquage CE. En vente dans les magasins de bricolage, son coût est de 20 euros environ et sa pose, facile, puisqu'il suffit de le visser ou de le coller au plafond.

Trop @ccros aux écrans ?

Aujourd'hui, les écrans sont partout. Dans les salles d'attente, chez les commerçants, au restaurant, à l'école pour les enfants… Et surtout, à la maison. Leur arrivée dans nos foyers a considérablement modifié nos habitudes, nos loisirs, l'organisation de l'espace, sans oublier nos relations intrafamiliales. Que l'on perçoive ce phénomène comme un progrès ou un danger, l'essentiel est… d'en parler !

10

écrans, en moyenne, dans les foyers avec enfants de 6 à 11 ans

(Étude Observatoire Gulli-TNS, mars 2008)

Cette scène va sans doute vous paraître étrangement familière… Il est 19 h 30 chez les Guinand. Pendant que madame valide une commande sur Internet, monsieur envoie un dernier mail professionnel depuis son smartphone. L'aînée, 13 ans, s'est enfermée dans sa chambre pour papoter avec ses amis par SMS, pendant que le cadet, 10 ans, joue sur sa console, et que la benjamine, 7 ans, regarde un dessin animé à la télévision. Si les Guinand sont tous réunis à la maison, chacun est devant son écran personnel. Ils sont ensemble… mais séparément !

Aujourd'hui, c'est un fait, les écrans ont envahi notre vie, d'abord professionnelle, puis personnelle. « *Le phénomène a été rapide, notamment en raison de la baisse du prix du matériel et de la pression sociale qui impose l'image d'une famille "connectée"* », analyse Olivier Gérard, coordonnateur du pôle médias et usages des nouvelles technologies à l'Union nationale des associations familiales (Unaf). *Le cas du téléphone portable est parlant : en 1995, moins de 5 % de la population en possédait un, plus de 50 % en 2000. Aujourd'hui, le taux d'équipement a dépassé les 95 % chez les plus de 15 ans* », ajoute le spécialiste. Un phénomène tellement rapide que nous n'avons pas eu le temps de digérer les changements induits et de réfléchir à

Enquête

Gros plan sur nos nouvelles pratiques culturelles

L'enquête sur les pratiques culturelles des Français*, réalisée tous les dix ans à la demande du ministère de la Culture et de la Communication, permet de prendre la mesure de l'évolution de nos habitudes.
On y apprend notamment que deux internautes sur trois (67 %) se connectent tous les jours ou presque, en dehors de toute obligation liée aux études ou à l'activité professionnelle, pour une durée moyenne de 12 heures par semaine, et davantage pour les jeunes et les milieux favorisés. Le temps moyen dévolu aux écrans est évalué à 31 heures par semaine. Autre enseignement : les hommes consacrent en moyenne deux heures de moins que les femmes à la télévision, mais passent quatre heures de plus devant les nouveaux écrans, surtout quand ils sont jeunes, en raison de la place importante qu'ils accordent aux jeux vidéo.

* Les pratiques culturelles des Français, *1997-2008, ministère de la Culture et de la Communication, 2009.*

nos usages. Les écrans nous donnent accès au monde et à ses richesses – discuter grâce à une Webcam avec un cousin en Australie, faire connaître nos talents de cuisinière sur un blog, enrichir un exposé avec des informations mises en ligne par une bibliothèque… –, tout en nous coupant de la vie réelle et, par conséquent, de nos proches.

Faire son propre « bilan écran »

Pour maintenir l'équilibre entre virtuel et réel, et ne profiter que du meilleur du numérique, il faut déjà être au clair avec ses propres pratiques. Car si les enfants et les adolescents sont souvent présentés comme des hyper-consommateurs – rebaptisés d'ailleurs les « ados techno sapiens », capables de gérer plusieurs écrans simultanément, de regarder par exemple la télévision tout en téléphonant –, les adultes ne sont pas en reste. Ainsi, la moyenne d'âge du joueur de jeu vidéo est de… 34 ans ! Autre idée reçue balayée par un tout récent sondage* : les jeunes sont prêts à diversifier leurs activités. Plus de 8 collégiens sur 10 déclarent « *prendre plus ou autant de plaisir à faire du sport qu'à regarder la télévision* ». « *Certains parents ont une attitude ambivalente concernant les pratiques de leur enfant*, relève Marie Stirnemann, psychologue à l'antenne du Haut-Rhin de l'École des parents et des éducateurs. *Ils se plaignent de leur consommation excessive tout en déclarant : "Au moins, quand ils sont devant une console, on sait où ils sont, on s'inquiète moins"* ». Or, comme le rappelle la psychologue, les risques sont les mêmes dans la rue que devant un écran. On peut y faire de mauvaises rencontres, commettre un délit comme télécharger illégalement, livrer trop d'informations personnelles pour ensuite le regretter.

Instaurer des règles de vie

Pour nous aider à adopter des principes cohérents et ainsi préserver l'équilibre familial, les spécialistes, dont l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa), se sont accordés sur la règle, simple à retenir, du « 3-6-9-12 ». Soit : pas de télévision avant 3 ans, et pour de courtes durées après 3 ans ; pas de console de jeu personnelle avant 6 ans pour favoriser la créativité ; Internet accompagné à partir de 9 ans pour préserver son enfant ; et, enfin, Internet seul à partir de 12 ans avec prudence (logiciel de contrôle parental). « *Surtout, pas d'ordinateur dans les chambres !* », insiste Marie Stirnemann. Mais ces règles seraient une coquille vide si on n'y ajoutait pas le dialogue. « *Le monde a changé, le rôle du parent est resté le même* », rappelle Olivier Gérard, de l'Unaf. Aux adultes d'accompagner, guider et frustrer quand cela est nécessaire. « *Les règles de prudence doivent être expliquées pour être intégrées. L'enfant sera alors capable de discerner le danger* », précise le spécialiste. Par exemple, Olivier Gérard conseille d'interroger son enfant ●●●

** Sondage OpinionWay/Coca-Cola, août 2011.*

LES BONS CLICS DU WEB

SITE DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE (AFPA), rubrique « Pédiatres et santé publique », puis « Du bon usage des écrans par les enfants ». www.afpa.org

SITE DE L'UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES (UNAF), rubrique « Publications », « Guides et plaquettes », puis « Réseaux sociaux, conseils aux parents ». www.unaf.fr

SITE DE E-ENFANCE, association qui a pour ambition d'aider les enfants à tirer le meilleur parti des nouvelles technologies. Avec, notamment, des fiches descriptives pour choisir les jeux vidéo. www.e-enfance.org

●●● sur le jeu auquel il joue : *« Qu'est-ce qui te plaît dans ce jeu ? Est-ce que tu as parfois peur ? ». « Si votre enfant vous dit, "j'ai envie de faire du sport", spontanément, vous allez lui demander : "Quel sport ? Avec qui ?" Il doit en être de même avec les écrans. »*

Enfin, les spécialistes conseillent aux parents d'être crédibles et de ne pas se laisser eux-mêmes happer par les écrans. Il est important d'instaurer des règles de vie au sein du foyer et de montrer le bon exemple. Ainsi, lorsque la famille Guinand passe à table, les téléphones de chacun doivent être en mode silencieux et personne ne doit être autorisé à consulter ou envoyer des messages depuis son portable, y compris – et surtout – les adultes ! ●

3 QUESTIONS À

SERGE TISSERON*
DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE, SPÉCIALISTE DU RAPPORT AUX ÉCRANS.

Faut-il s'inquiéter de la prolifération des écrans ?

Il me semble que nous sommes embarqués dans un mouvement irréversible, lié à notre hyper consommation. Nous avons plus d'écrans, comme nous avons plus de chaussures ou de voitures ! Aujourd'hui, on s'étonne d'être entouré d'écrans, mais pour les générations futures, ce sera tout à fait naturel.

Doit-on regretter l'« avant-numérique » ?

Je crois qu'on idéalise cette époque. On évoque avec nostalgie le temps où les familles se réunissaient devant la télévision. Mais échangeait-on vraiment devant le poste ?

Vos conseils pour bien vivre en famille avec les écrans ?

Mon principal conseil, justement, serait d'échanger. Parler de ce que chacun cherche ou a vu sur son écran. Profiter, par exemple, du temps du dîner pour « parler écran ». Les parents qui ne se sentent pas à l'aise avec le sujet, ou techniquement, peuvent trouver des conseils auprès d'associations qui organisent notamment des ateliers d'initiation. Le danger, en fait, ce ne sont pas les écrans, c'est que les enfants aillent prendre des repères ailleurs qu'au sein de leur famille.

**Auteur de* Virtuel, mon amour : penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies, *éditions Albin Michel, 2008.*

TEST

Quel techno-sapiens êtes-vous ?

1. Votre portable n'arrête pas de sonner alors que vous êtes en plein repas de famille…

▼ Vous décrochez, en coupant la parole à votre mari.

● Vous avez mis le mode vibreur pour plus de discrétion, mais vous vérifiez néanmoins sous la table qui vous appelle.

■ Impossible, vous ne pensez jamais à recharger votre portable et il n'a plus de batterie.

2. Votre mari/femme vous raconte sa journée, mais vous êtes en train d'acheter une lampe vintage aux enchères sur Internet.

■ Acheter sur Internet ? Quelle idée !

● Vous fermez votre ordinateur et lui demandez ce qu'a répondu son directeur.

▼ Vous n'écoutez que d'une oreille et pestez lorsque vous réalisez qu'à cause d'elle/lui les enchères sont closes et que la lampe de vos rêves vous est passée sous le nez.

3. Votre fils teste un tout nouveau jeu vidéo. Vous le connaissez, impossible de le détourner de sa console dans ces moments-là.

▼ Génial ! Vous passez l'après-midi enfermé(e) à jouer avec lui.

■ Après avoir sans succès tenté d'accéder au niveau 2, vous retournez à votre sudoku.

● Vous négociez : deux parties contre une balade en vélo en famille.

RÉSULTATS

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ●

Branché, mais pas déconnecté

Techno-sapiens accompli, vous utilisez tous les moyens mis à votre disposition pour rester en contact avec votre tribu et gagner en efficacité dans votre vie quotidienne, mais cela ne vous empêche pas de garder les pieds dans la vie réelle. Bien joué, mais restez vigilant, on se laisse vite happer.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ■

Définitivement homo-sapiens

Vous, la technologie, ça ne vous parle pas trop. Aucun risque que vous perdiez le sens des réalités ! Attention en revanche à ne pas tomber dans le rejet total : bien gérées, les nouvelles technologies sont un atout au quotidien, il serait dommage de vous en priver.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ▼

Techno-omnubilus

Vous avez consommé le crédit de patience de votre entourage. Pourquoi ne pas laisser votre téléphone au fond de votre sac, fermer votre ordinateur, éteindre la télévision et retrouver les joies d'une conversation autour d'un bon dîner, comme avant ? Votre famille et vos amis vous en seront reconnaissants.

LE LIVRET MUTEX

POUR ÉPARGNER EN TOUTE SÉCURITÉ

Des projets plein la tête ?
Envie de transmettre un capital à vos proches dans des conditions avantageuses ?
Votre Mutuelle ADRÉA vous propose une formule d'épargne assurance-vie en euros qui conjugue sécurité, souplesse et performance.

Découvrez les 5 BONNES RAISONS de souscrire un Livret Mutex

1 Une PROGRESSION SÛRE de votre épargne

Votre épargne ne peut jamais baisser et vous rapporte des intérêts tout au long de la vie du contrat. En effet, les intérêts attribués sont capitalisés et assurent une progression sans risque de votre épargne.

2 Un rendement PERFORMANT

Depuis plusieurs années, le Livret Mutex a obtenu des rendements parmi les meilleurs du marché des contrats assurance-vie en euros. A titre d'information, le rendement 2010 du Livret Mutex était de 3,85 % (net de frais et hors prélèvements sociaux).

3 La SOUPLESSE des versements

C'est vous qui décidez quand et comment alimenter votre Livret Mutex. Vous avez le choix entre des versements libres (minimum 75 €) que vous effectuez quand vous voulez ou des versements programmés, à partir de 30 € par mois.
Pour souscrire, un versement de 150 € suffit.

4 La DISPONIBILITÉ de votre capital

Votre épargne bénéficie d'un cadre fiscal favorable. Vous disposez de tout ou partie de votre capital, en effectuant un rachat partiel ou total sans pénalité dans les conditions avantageuses de l'assurance-vie. La durée fiscale recommandée est de 8 ans minimum.

5 Une SÉCURITÉ pour vos proches

Quels que soient vos motivations ou vos projets, à tout moment le Livret Mutex constitue un excellent moyen de protéger vos proches. Les bénéficiaires que vous désignez librement reçoivent en cas de décès les capitaux constitués (hors droits de succession, dans les limites fixées par la réglementation en vigueur).

Témoignage

Martine, 56 ans,
adhérente ADRÉA Mutuelle,
A CHOISI LE LIVRET MUTEX POUR SA SÉCURITÉ ET SA SIMPLICITÉ.

« Les premières années, je n'effectuais que quelques versements de temps en temps. J'ai maintenant choisi de verser 40 € tous les mois et je fais un versement complémentaire en fin d'année pour une partie de mon 13e mois. Je sais que dans quelques années, je disposerai d'un capital qui me permettra de financer mes projets. Et j'en ai plein !
D'ici là, en cas d'imprévu, je peux compter sur ce capital que je considère comme une épargne de précaution. »

Renseignez-vous dans votre agence ADRÉA Mutuelle !

MUTEX est une marque de MUTUALITÉ FRANÇAISE PRÉVOYANCE

ASSUREUR DES GARANTIES :
Union Nationale de la Prévoyance de la Mutualité Française (U.N.P.M.F.)
Union soumise aux dispositions du Livre II du code de la Mutualité, enregistrée au Registre National des Mutuelles sous le numéro 442 574 166, agréée pour les branches 1, 2, 20, 21 et 22.
Siège social : 255, rue de Vaugirard – 75015 PARIS

Une retraite qui déménage !

Un tiers des Français changent de domicile à l'heure de leur retraite. Pour retrouver leur ville natale, savourer le calme de la campagne ou profiter du climat du Sud. Tout quitter, pourquoi pas ? Mais avant de sauter le pas, prenez le temps de la réflexion !

La retraite est une grande transition. Elle impose un nouveau mode de vie, de nouveaux rythmes, de nouvelles relations sociales et, dans la plupart des cas, une diminution des ressources. En déménageant, vous ajoutez un changement à cette nouvelle vie qui démarre. Certes, l'herbe est toujours plus verte ailleurs et l'appel du soleil de Provence, des embruns de Bretagne ou des hauteurs alpines se fait pressant. Méfiez-vous toutefois de ces images d'Épinal. Avant de partir, faites la chasse aux idées reçues et prenez le temps de peser le pour et le contre.

À la campagne ou à la ville ?

L'idéal, bien sûr, serait de partager son temps entre la ville et la campagne, en faisant l'acquisition d'une résidence secondaire. Mais cette solution nécessite un certain niveau de revenus... Pour la grande majorité, il va donc falloir trancher ! Vivre en ville, c'est avoir accès à une multitude de services, mais supporter certaines nuisances (pollution, bruit, anonymat, exiguïté des logements...). Vivre à la campagne, c'est profiter d'un environnement sain et d'espace, mais c'est aussi s'isoler et se priver de bon nombre de commodités (approvisionnement, soins de santé, culture...), même si ces dernières années des efforts ont été faits pour améliorer la vie et le confort des ruraux. Notez simplement qu'avec l'âge, les besoins et les priorités changent. Habiter à proximité des commerces, des transports et des hôpitaux simplifie souvent la vie.

Témoignages

MICHÈLE ET HENRI, 64 ET 66 ANS

« Quand nous étions encore en activité, nous nous imaginions passer notre retraite dans le Sud, là où le climat est plus clément et la vie plus douce. Mais une fois à la retraite, il nous est apparu impensable de nous éloigner de nos enfants et petits-enfants que nous avons la chance de voir très souvent. »

CLAUDE, 65 ANS

« Ma femme et moi sommes d'origine savoyarde et nous avons dû déménager en région parisienne pour le travail. Pour nous, c'était une évidence : la retraite sonnerait le retour au pays et sur les pistes de ski ! Depuis, nous passons une retraite heureuse, entourés de nos enfants – qui ont choisi, eux aussi, de venir vivre à Annecy – et nous recevons avec plaisir nos anciens voisins et collègues parisiens lors de leurs escapades dans les Alpes. »

DANIÈLE ET JEAN, 70 ET 74 ANS

« Pendant des années, nous avons passé nos vacances estivales à l'Île d'Oléron et nous nous étions promis de venir y vivre une fois à la retraite. Nous ne souhaitions pas pour autant nous éloigner de notre famille et de nos amis. Alors, nous avons décidé de contracter un prêt immobilier pour acheter une petite maison sur l'île, tout en conservant notre appartement à Dijon. Au final, nous voyons beaucoup plus souvent nos enfants à Oléron qu'à Dijon ! »

EN CHIFFRES

27 % des Français déménagent au moment de la retraite

47 % décident de se rapprocher de leur famille

36 % optent pour le centre-ville

34 % accordent de l'importance au climat

Source : sondage Ipsos/Pleine vie/ les Seignoriales de 2009.

Le Sud, du mythe à la réalité

Vivre dans le Sud, c'est un peu comme être en vacances toute l'année. On se lève avec le chant des cigales, on fait le marché aux senteurs de Provence, on déjeune en terrasse, on fait la sieste avant d'aller se promener sur la plage et on finit la journée par une partie de pétanque. Oui mais… Savez-vous que mistral et tramontane font partie du paysage, qu'il faut jouer la carte de l'humilité sur ces terres qui veulent préserver leur intimité, que les touristes envahissent les rues dès le mois d'avril, sans parler des bouchons interminables et des prix à la hausse en été ?

Le pays de votre enfance, un lointain souvenir

Vous rêvez de prendre votre retraite sur les terres de votre enfance, chargées de vieux souvenirs et truffées de petites madeleines ? Oui, mais… Si tout avait changé ? Les petits commerces ont fermé, les immeubles ont poussé comme des champignons, la vie de quartier a laissé place à l'individualisme, et la maison dans laquelle vous viviez est aujourd'hui financièrement inaccessible.

Loin des yeux, loin du cœur

Enfants et amis vous assurent qu'ils viendront passer le week-end dans votre jolie maison, que le Sud est leur destination de prédilection, que la campagne, c'est leur dada. La vie peut malheureusement les détourner de leurs promesses, et au fil du temps, les visites risquent de s'espacer. ●

L'ESSENTIEL

Testez la vie sur place

Avant de prendre votre décision, il est très important de passer sur place une longue période – l'idéal étant de pouvoir louer un appartement ou une petite maison –, de découvrir la vie au quotidien en hiver comme en été, de rencontrer les commerçants et les professionnels de santé, et, surtout, de faire venir famille et amis.

Les leçons du Mediator

Le drame du Mediator a révélé des failles dans le circuit des produits de santé en France. Et obligé les pouvoirs publics à repenser la sécurité du médicament ainsi que sa place dans notre système de santé. Un mal pour un bien ?

ZOOM

En mars 2011, les professeurs Bernard Debré et Philippe Even remettent au président de la République un rapport sorti en librairie sous le titre *Les Leçons du Mediator*. Un ouvrage sans concession sur les conséquences de l'affaire : « *Il aura fallu ce drame pour que soit enfin posé le problème de fond concernant le contrôle de l'efficacité et de la sécurité des médicaments* », expliquent les auteurs. Même écho au ministère de la Santé : l'affaire du Mediator a mis en lumière « *des défaillances graves dans le fonctionnement de notre système de médicament* », selon Xavier Bertrand. Autrement dit, l'affaire du Mediator a semé le doute : une autorisation de mise sur le marché est-elle donnée parce qu'un médicament répond à un besoin thérapeutique ? Ou parce que le laboratoire concerné a fait jouer son réseau d'influence ?

Renforcer la sécurité des médicaments

Face à ce constat, les pouvoirs publics ont réagi rapidement. La leçon essentielle de l'affaire du Mediator aura bien été cette urgence à vouloir « *rebâtir un nouveau système du médicament, avec un objectif : qu'il n'y ait pas demain de nouveau Mediator* », affirmait alors Xavier Bertrand. Des décisions ont été prises, comme l'organisation des Assises du médicament, qui ont réuni autour de la table en février 2011 un large panel d'experts de la sécurité des produits de santé, et surtout le vote d'un projet de loi, le 4 octobre dernier, à l'Assemblée nationale. Celui-ci entend répondre aux dysfonctionnements révélés par le Mediator : il introduit une plus grande transparence dans les liens entre les professionnels de la santé et l'industrie pharmaceutique, en imposant de strictes déclarations d'intérêt ; il renforce la surveillance des médicaments après leur mise sur le marché ; l'Afssaps est remplacée par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), dont le conseil d'administra-

RAPPEL

Le Mediator en quelques points

Commercialisé entre 1976 et 2009 par le laboratoire Servier, le Mediator serait responsable de 500 à 2 000 décès, dus à des lésions des valves cardiaques. Ce médicament est apparenté à une famille de produits dérivés des amphétamines. Autorisé initialement pour faire baisser le taux de cholestérol, il est ensuite prescrit pour les personnes diabétiques en surcharge pondérale. Dans les faits, détourné de son indication, il a été très souvent prescrit comme coupe-faim.
Les premières alertes sur les risques cardiovasculaires liés à la prise du Mediator datent de 1997. Il n'a été interdit qu'en novembre 2009.

AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ : COMMENT ÇA MARCHE ?

L'élaboration et la commercialisation d'un médicament s'inscrivent dans un processus très long et très réglementé.
En amont, il y a des années de recherche, complétées par des tests, des essais cliniques, des essais de développement industriel et de modes d'administration, contrôlés par les experts en pharmacovigilance de l'Afssaps. Ensuite, intervient la phase de commercialisation. Pour être vendu, tout médicament doit faire l'objet d'une autorisation de mise sur le marché (AMM).
Cette autorisation est délivrée par l'Agence européenne d'évaluation des médicaments ou par l'Afssaps (pour les produits commercialisés en France). Une fois mis sur le marché, le médicament est réévalué régulièrement et peut être retiré de la vente.

tion ne comprend pas de représentants de l'industrie pharmaceutique. Enfin, une base de données sur les maladies et leur traitement sera mis en ligne, sous l'égide de la Haute Autorité de santé.

Les propositions de la Mutualité française

L'affaire du Mediator a sérieusement ébranlé la confiance des Français, comme le confirme la Mutualité française, par la voix de son président Étienne Caniard : *« Des changements en profondeur sont nécessaires si l'on ne veut pas laisser se développer un sentiment de suspicion à l'égard du médicament, préjudiciable à la santé publique »*. Soucieuse de participer activement à la refonte du circuit du médicament, la Mutualité française a publié un plan en dix propositions*. Elles visent à remettre le progrès médical et le bénéfice avéré pour le patient au cœur des autorisations de mise sur le marché, à veiller à l'indépendance des experts en charge des décisions et à mobiliser les professionnels de santé sur le bon usage des médicaments.

Ce dernier point est essentiel : plus les acteurs de la chaîne de soins se sentiront concernés et travailleront ensemble, plus la sécurité des médicaments sera transparente. Car la santé est l'affaire de tous ! ●

** Ce plan est consultable sur www.mutualite.fr*

Le projet de loi vous paraît-il une réponse suffisante à l'affaire du Mediator ?

MARIE-NOËLLE NAYEL/PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION QUALITÉ ET INFORMATION MÉDICALE*

Oui !

« À mon avis, le projet de loi voté en octobre dernier va dans le bon sens. Il a le mérite de renforcer la qualité et la transparence de l'information sur les médicaments. C'était essentiel compte tenu de la cacophonie autour du Mediator qui a eu des conséquences désastreuses sur la confiance des patients en leur médecin et dans les institutions de santé. Une autre avancée décisive de ce projet de loi est de placer le bénéfice et la protection du patient au cœur du dispositif de contrôle : s'il existe un doute sur le rapport bénéfices/risques, il doit profiter au patient et non pas au laboratoire. De même, chaque nouveau médicament, avant de recevoir l'autorisation de mise sur le marché devra être comparé à ce qui existe déjà. S'il s'avère que son efficacité est moindre ou égale à un produit similaire existant, il ne sera pas commercialisé. »

** Créée en 2000 pour promouvoir la qualité de l'information médicale dispensée aux professionnels de santé.*

PROFESSEUR GILLES POTEL / PROFESSEUR DE THÉRAPEUTIQUE, CHEF DE SERVICE DES URGENCES DU CHU DE NANTES, PRÉSIDENT DE LA CME*

Non !

« Certains aspects du projet de loi me paraissent terrifiants, comme par exemple le fait d'exiger des médecins qu'ils notifient tous les effets indésirables des médicaments ! C'est de l'hypocrisie ou de la bêtise de penser que c'est réalisable, au nom du souci de mesurer la fréquence réelle des effets indésirables des médicaments. Nous n'avons pas les moyens humains de la saisie de tous ces événements, ni de leur analyse dans les centres de pharmacovigilance. Les déclarations d'intérêt doivent être exhaustives et actualisées, je suis d'accord, mais nous, praticiens hospitaliers, nous devons maintenir des liens avec les laboratoires, *via* les visiteurs médicaux : nous avons besoin d'une information synthétique sur les nouveautés, en dehors de notre propre domaine d'expertise. Il est illusoire également de croire que nous pouvons nous passer du financement des laboratoires pour la formation continue ou l'organisation des congrès. Il n'est donc ni possible ni souhaitable de trancher les liens avec l'industrie pharmaceutique, comme le recommande sans réalisme le projet de loi. Si on continue de "punir" l'industrie pharmaceutique parce que deux ou trois laboratoires se sont mal comportés, l'industrie du médicament suivra le chemin de la sidérurgie et du textile : elle partira à l'étranger. Les chercheurs suivront. »

** Commission médicale d'établissement.*

115

agences dans une trentaine de départements.
Il y a toujours une agence ADRÉA Mutuelle près de chez vous.
Pour connaître votre agence de proximité, consultez www.adrea.fr

ADRÉA Mutuelle
De l'union à la fusion

Créé en 1999 dans la région Rhône-Alpes, le groupe ADRÉA n'a cessé, depuis, de se développer grâce au savoir-faire et à l'expérience des mutuelles qui l'ont rejoint au fil des ans. Il a su prendre en compte les restructurations de son environnement professionnel et les évolutions des besoins, pour s'affirmer comme une entreprise responsable et tournée vers l'avenir. Au départ simple mise en commun de moyens et de compétences, ADRÉA est devenu une mutuelle d'envergure nationale et un acteur incontournable dans le domaine de la protection des personnes. La fusion, votée par vos représentants aux assemblées générales des huit mutuelles qui composent le groupe ADRÉA, traduit leur volonté d'avancer ensemble au sein d'une entreprise unique et renforcée. Plus puissante, plus innovante, la mutuelle fusionnée s'appuie sur une forte présence locale avec un réseau d'agences et de conseillers au plus près des attentes des adhérents. Avec une capacité d'innover renforcée, ADRÉA va pouvoir développer de nouvelles approches de tarification avec les professionnels de santé, accroître ses accords de tiers payant, ouvrir de nouvelles agences, rénover certains lieux d'accueil, proposer de nouvelles prestations en garantissant encore plus de qualité de service aux adhérents.

Mieux s'informer
pour mieux se soigner

Votre mutuelle vous donne accès à Priorité santé mutualiste (PSM). Dispositif complet d'information, d'accompagnement et de prévention santé, PSM propose un panel de conseils santé.

Par téléphone
En appelant le 39 35, vous obtenez des réponses précises et validées par des professionnels de santé à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur les maladies, leur traitement, les dépistages, la santé visuelle, les addictions, les cancers, les problèmes cardio-vasculaires…
Vous pouvez aussi bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour un sevrage tabagique ou pour des problèmes d'équilibre alimentaire. Des conseillers répondent en toute confidentialité et dans un langage clair et accessible. Ils peuvent également vous aider à trouver un établissement de soins, un praticien ou encore un organisme spécialisé dans les problématiques de maintien à domicile. Votre code d'accès à PSM est inscrit au dos de votre carte de tiers payant.

Sur Internet
Vous êtes sûr de trouver des contenus de qualité pour décoder toutes les questions de santé sur le site web : www.prioritesantemutualiste.fr
Fonctionnel et informatif, ce site donne la parole à des experts, propose des vidéos, des actualités santé, une rubrique « Droits et démarches », mais aussi des forums où poser vos questions en direct à des spécialistes.

Rencontres santé
Des ateliers, conférences, stands d'information sur toutes les thématiques de santé et de bien-être sont organisés un peu partout en France par PSM. Pour connaître les thèmes, dates et lieux, connectez-vous sur www.prioritesantemutualiste.fr, rubrique « Rencontres Santé ».

3935
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Trois nouvelles régions conventionnées RSI

ADRÉA Mutuelle Professions Indépendantes vient d'être agréée pour gérer le régime obligatoire des artisans, commerçants et professions libérales en **Franche-Comté, Haute-Normandie** et **Pays de la Loire**. Rappelons que nous étions déjà conventionnés avec le RSI des régions Alpes, Auvergne, Basse-Normandie, Bourgogne, Languedoc-Roussillon, Rhône et Provence-Alpes.

134 000 professionnels indépendants ont confié à ADRÉA la gestion de leur assurance santé obligatoire. En choisissant ADRÉA pour l'ensemble de leur protection santé, ils bénéficient d'un interlocuteur unique, véritable spécialiste de leurs besoins spécifiques.

RSI Régime Social des Indépendants

Élections de vos délégués au printemps 2012

La fusion des mutuelles ADRÉA vient d'être approuvée par le ministère de la Santé. En avril-mai, tous les membres participants et honoraires de la mutuelle fusionnée, regroupés en sections de vote, seront appelés à élire leurs représentants aux assemblées ADRÉA. Les votes se dérouleront par correspondance (courrier et Internet) :

- selon un scrutin de liste bloquée pour **l'élection des délégués à l'assemblée générale de la mutuelle,**
- selon un scrutin uninominal majoritaire à un tour pour **l'élection des représentants aux assemblées de sections territoriales.**

Le détail du déroulement de ces élections (règlement avec périmètre des sections de vote, modalités de présentation des candidatures et date limite de dépôt) sera disponible dès le mois de mars dans toutes les agences ADRÉA et sur www.adrea.fr

Tiers payant, votre carte évolue

Pour 2012, tous les adhérents ADRÉA Mutuelle reçoivent la même carte de tiers payant. Elle vous est envoyée, accompagnée d'un feuillet explicatif, afin de vous permettre une meilleure lecture des informations qu'elle contient.

Les + de votre carte 2012

- Un format « carte bancaire » très pratique.
- Une carte éditée en deux exemplaires pour que chacun puisse avoir sa carte sur lui.
- Une présentation claire, en adéquation avec les recommandations de la Mutualité française pour faciliter son utilisation par les professionnels de santé.

Questions des adhérents / 17

JULIA / ADHÉRENTE ADRÉA MUTUELLE DANS LE DOUBS

« Je vais ouvrir un magasin à Montbéliard. À qui puis-je m'adresser pour mon assurance maladie obligatoire ? »

LA RÉPONSE DE
JEAN-JACQUES GOUX / DIRECTEUR ADRÉA MUTUELLE PROFESSIONS INDÉPENDANTES

Ça y est… ADRÉA est conventionnée avec le RSI de Franche-Comté depuis le mois de septembre 2011. Vous pouvez donc contacter votre agence habituelle, qui vous mettra en relation avec les équipes en charge du régime obligatoire des artisans et commerçants. Et tous nos vœux de réussite pour votre projet de création d'entreprise !
Retrouvez toutes les coordonnées des centres de gestion ADRÉA MPI sur www.adrea.fr

MARTIN / ADHÉRENT ADRÉA MUTUELLE À CAEN

« Puis-je être remboursé pour une chambre particulière lors d'une hospitalisation de jour ? »

LA RÉPONSE DE
JACQUES FÉVRIER / DIRECTEUR ASSURANCES ADRÉA MUTUELLE

Oui. ADRÉA a souhaité améliorer ses prestations en 2012. Nous versons désormais un forfait de 15 euros pour une chambre particulière lorsque vous y êtes soigné pour une hospitalisation de jour avec chirurgie-anesthésie et sans hébergement, appelée aussi « hospitalisation ambulatoire ». Ce forfait ne peut être versé s'il s'agit d'un séjour en box, c'est-à-dire dans un espace ouvert individualisé.

ACTUALITÉ AGENCES

• Ouverture de trois nouvelles agences : **Châtillon-sur-Seine** (21), au 13 rue Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny ; **Rouen** (76), au 19 rue de la République ; **Le Mans** (72), au 19 rue Gambetta. ADRÉA renforce ainsi sa présence au plus près de vos besoins et accroît son potentiel de développement sur ces nouveaux territoires.

• Rénovation à **Barberaz** (73), **Louhans** (71) et **Villefranche-sur-Saône** (69) pour améliorer la convivialité de l'accueil et l'accessibilité.

• Fermeture exceptionnelle : nos agences de **Bourgogne** seront fermées le jeudi 5 janvier 2012. L'accueil téléphonique au 0 810 810 008 ou 03 85 39 93 00 sera assuré le matin, de 8 h à 12 h. Toutes nos agences et leurs horaires d'ouverture sur www.adrea.fr

ALPES-DAUPHINÉ

Dépendance et Alzheimer

Le 8 décembre dernier, une conférence sur le thème de la maladie d'Alzheimer s'est déroulée dans les locaux du Conseil général, à Bourgoin-Jallieu (38), en partenariat avec France Alzheimer Isère et l'association d'aide à domicile de la commune. Cette rencontre a permis de faire le point sur la détection des symptômes et les moyens médicaux existants pour ralentir la progression de la maladie, sans oublier l'accompagnement des aidants, pour les soutenir dans la prise en charge du malade à domicile et les informer sur les aides possibles.

L'entraînement du sportif commence à table !

ADRÉA soutient le basket féminin de l'Étoile de Voiron (38). Des ateliers et conférences sur le thème de la nutrition sont proposés par la mutuelle aux 150 joueuses du club pour les aider à mieux comprendre les enjeux de l'alimentation des sportifs, en partenariat avec des professionnels de santé et dans une ambiance très conviviale.

CENTRE-AUVERGNE

Plus fort le sport !

L'investissement d'ADRÉA Mutuelle dans le monde sportif se manifeste par le soutien à divers clubs et associations partageant les mêmes valeurs de lien social et de prévention santé. Ces partenariats se déclinent en rugby, football, karaté, tennis de table féminin… À Vichy (03), ADRÉA soutient le RCV (Racing Club de Vichy Rugby) en Fédérale 2 et la JAV (Jeanne d'Arc de Vichy Auvergne Basket), club classé en Pro B. La mutuelle est présente lors des matchs et permet à des entreprises et partenaires d'accéder à des espaces privilégiés pour encourager les équipes. Même chose à Montluçon (03), où la mutuelle soutient le club de rugby qui évolue en Fédérale 1. Le logo ADRÉA Mutuelle figure en bonne place sur les supports de ces clubs.

PAYS DE L'AIN

Animations Santé

ADRÉA Mutuelle profite de ses assemblées générales de sections locales de l'Ain pour proposer des animations de prévention santé sur les gestes de premiers secours, l'automédication ou encore la santé visuelle. Une vingtaine de conférences ont ainsi été organisées de septembre à décembre, avec une belle mobilisation des élus présents.

La solitude, grande cause nationale 2011

Parler, échanger, se confier. La section locale d'ADRÉA Mutuelle « La Côtière » a souhaité s'investir dans la lutte contre la solitude et ses conséquences. Des permanences d'écoute et de partage, en toute confidentialité, ont eu lieu chaque lundi à l'agence de Montluel (01), de septembre à décembre.

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Trisomie 21
Lutter contre la différence

Encore un beau succès pour la traditionnelle livraison de petits déjeuners à domicile, organisée par l'association Trisomie 21 Gard dans plus de 2 500 foyers. Accompagnés de parents, de bénévoles et de professionnels tous très motivés, les enfants et adultes porteurs d'une trisomie 21 ont effectué, le 20 novembre, une distribution de 6 500 petits déjeuners dans environ 180 communes gardoises participant à cette opération. Comme chaque année depuis onze ans, ADRÉA Mutuelle était partenaire de cette sympathique action, qui communique une image positive de la trisomie 21 et sensibilise le grand public à la différence.

FRANCHE-COMTÉ

Un franc succès pour la traversée du Grand Dole

Les 17 et 18 septembre dernier, ADRÉA a participé à la 3e édition de la Traversée du Grand Dole (39). Cette course à pied de 160 kilomètres, accessible aussi aux personnes à mobilité réduite, est placée sous le signe de la convivialité et du partage, en soutien à des associations locales. Plus d'infos sur www.traverseedugrand-dole.fr

Le Jura Dolois Basket aux couleurs d'ADRÉA

Pour la saison 2011-2012, l'équipe de basket de Dole (39), en championnat National 3, porte les couleurs de notre mutuelle, ainsi que sa mascotte, Big Dolinos !

Rendez-vous à Chaux-Neuve !

Pour la 4e année consécutive, ADRÉA sera présente à Chaux-Neuve (39), les 14 et 15 janvier 2012, lors de l'unique étape française de la Coupe du Monde de combiné nordique. Jason Lamy-Chappuis *(photo ci-dessous)*, partenaire d'ADRÉA Mutuelle, champion olympique et vainqueur de la coupe du monde, portera les valeurs de dynamisme et de solidarité de notre Groupe. Du spectacle en perspective pour cette discipline qui allie ski de fond et saut à ski. Comme ADRÉA, soutenez Jason et l'équipe de France.

PAYS DE SAVOIE

ADRÉA et le ballon rond

C'est avec fierté que notre mutuelle a accompagné son club fétiche (l'Évian-Thonon-Gaillard Football Club - ETG - 74) dans sa montée en ligue 1. Sponsor pour la 2e année consécutive, ADRÉA est présente à tous les matchs à domicile qui se jouent au Parc des Sports d'Annecy. Chacune de ces rencontres est l'occasion d'organiser des tirages au sort pour faire gagner des places à nos adhérents ou de convier des entreprises dans l'espace partenaires aux couleurs d'ADRÉA. Notre mutuelle a doté le club de trousses à pharmacie pour les vingt équipes jeunes et elle s'investit sur le terrain au travers d'opérations citoyennes organisées par l'ETG en faveur des jeunes des quartiers défavorisés ou des personnes handicapées. Elle y propose des ateliers sur le thème de la santé et de l'équilibre alimentaire.

NORMANDIE

Jazz et ADRÉA

Donnez du rythme à votre santé !

Notre mutuelle est partenaire de longue date du festival Jazz sous les pommiers, qui se déroule à Coutances (50). Artistes majeurs ou talents à découvrir : nous vous donnons rendez-vous du 12 au 20 mai 2012 pour une 31e édition toujours plus intense.

OCTOBRE ROSE Partout dans le monde, le mois d'octobre est devenu celui de la mobilisation contre le cancer du sein. ADRÉA a participé à de nombreuses actions, en partenariat avec les associations départementales de dépistage et la Mutualité française.

- À **Gap** (05), la mutuelle a offert des tee-shirts roses et a invité ses adhérents à rejoindre un ruban humain géant, tout de rose vêtu, qui a été photographié du ciel.
- Les agences ADRÉA d'**Annemasse** (74) et de **Saint-Martin d'Hères** (38) se sont également mobilisées en proposant aux adhérents une journée d'information autour d'une exposition commentée sur le cancer du sein.

BOURGOGNE

Basket en fête

Liée depuis longtemps à l'Élan de Chalon-sur-Saône (71), ADRÉA Mutuelle reconduit son soutien à cette équipe de basket Pro A pour la saison 2011-2012. Ce partenariat permet notamment d'organiser un Challenge des clubs, qui donne l'occasion à de jeunes basketteurs de Saône-et-Loire de venir fouler le parquet des grands, devant un public enthousiaste.

MES PROCHES MÉRITENT UNE VRAIE MUTUELLE
PLUS FORTS
LES AVANTAGES !
ACTION PARRAINAGE
50€ OFFERTS AU PARRAIN*
50€ OFFERTS AU FILLEUL**
ADREA Mutuelle
Rendez-vous à votre agence habituelle
ou téléchargez votre bulletin de parrainage sur
www.adrea.fr
Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE
Crédit photo : Masterfile. * Pour 1 filleul parrainé / Jusqu'à 10 parrainages possibles. ** Offre parrainage valable jusqu'au 31.01.2012. Voir conditions dans votre agence ADREA Mutuelle ou sur www.adrea.fr - Document non contractuel - Mutuelle relevant du livre II du Code de la Mutualité - immatriculée sous le n° 311 799 878.